

Der Road-Runner

MRRC



München
RoadRunners
Club eV

MRRC München e.V., Hohenlohestraße 67, 80637 München

Klaus Mustermann
Beispielstraße 23

81234 München

Ausgabe 1/2005 Februar 2005

Herausgeber: MRRC München e.V. Hohenlohestraße 67 80637 München	Telefon (089) 15 78 05 64 Telefax (089) 15 88 17 70
Internet: http://www.mrrc.de	E-Mail info@mrrc.de
ViSdP Willi Brabender	

Einladung zur Jahreshauptversammlung

Liebe Roadrunner,

hiermit möchten wir euch recht herzlich zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung einladen.

Datum: 8. März 2005
Uhrzeit: 19:00 Uhr
Ort: Gaststätte „Post-Sport-Park“, Franz-Mader-Str. 10, 80992 München

Tagesordnungspunkte:

1. TOP: Bericht des Vorstandes
2. TOP: Bericht des Kassierers
3. TOP: Bericht der Kassenprüfer
4. TOP: Bericht des sportlichen Leiters Laufen
5. TOP: Bericht des sportlichen Leiters Triathlon
6. TOP: Entlastung des Vorstands und der kassenprüfer
7. TOP: Beschlussfassung über eventuell vorliegende Anträge
8. TOP: Verschiedenes

Gemäß der Satzung des MRRC München §12.11 sind Anträge der Mitglieder zur Ergänzung der Tagesordnung mindestens acht Tage vor dem Versammlungstermin schriftlich beim Vorstand einzureichen. Anträge auf Satzungsänderungen sind mindestens ein Monat vor der Mitgliederversammlung dem Vorstand schriftlich einzureichen und bei der Einberufung der Mitgliederversammlung bekanntzugeben.

Trainingswochenende und Helferausflug nach Bad Kohlgrub im April

Es ist bereits Tradition: zum fünften mal in Folge lädt der MRRC auch in 2005 seine „freiwilligen Helfer“ wieder zu einem Trainingswochenende am 16./17. April ein.

Nach jeweils zweimal Waldkirchen im Schwarzwald sowie Grassau am Chiemsee ist die Wahl heuer auf Bad Kohlgrub im „Werdenfe lser Land“ gefallen. Allein schon die herrliche Landschaft in 900 m Höhe am Fuße des „Hörnle“ ist ein Aufbauprogramm für die Seele. Berge, Seen, Schlösser, Klöster, Biergärten, Wälder und diese wohlthuende Bergluft - zum Durchatmen.

Im Hotel warten 16m-Schwimmbad, Fitness und Beauty-Farm, dazu ausgedehnte Möglichkeiten zum Wandern, Laufen und Radeln. Die Kosten für die Unterbringung im Doppelzimmer sowie Frühstück und Abendessen übernimmt der MRRC für alle registrierten Helfer an beim Silvesterlauf, beim Staffelmaraathon und beim Triathlon. Selbstverständlich dürfen auch „Nicht-Helfer“ und Familie mitfahren. Kosten hierfür wie auch Einzelzimmerzuschlag, Verlängerungstage u.ä. auf Anfrage. Anmeldung bei Beate.Koch@mrrc.de

3. Stadt-Triathlon 2005 am 29. Mai

Zum dritten mal wird am 29. Mai der Startschuss zu einem Triathlon in München ertönen. Nach den Erfahrungen des vergangenen Jahres – wegen der integrierten Profi-Wettkämpfe wurden Vermarktung, aber auch Organisation an eine externe Event-Agentur vergeben – wurde das Konzept für heuer komplett überdacht. 2005 wird der Triathlon in München wieder eine echte MRRC-Veranstaltung werden, die zum einen Werbung für den Verein und den Ausdauersport wird. Auf jeden Fall aber eine Veranstaltung von „Triathleten für Triathleten“, bei denen es Teilnehmern, Zuschauern und Helfern Spaß macht, dabei zu sein.

2004 – ein turbulentes Jahr

127 neue Mitglieder, von denen die Hälfte jünger als 34 Jahre war, traten im Jahr 2004 dem MRRC München bei. Nach Abzug der 57 Austritte – der niedrigsten Zahl seit drei Jahren – zählte der MRRC damit 555 Mitglieder zum 1.1.2005. Zwei Drittel davon stellten die exakt 376 Männer (davon die Hälfte älter als 40 Jahre) und 179 Frauen (von denen die Hälfte jünger als 35 Jahre alt ist). 115 Road Runner nahmen an Triathlonwettkämpfen teil, 22 finishten sogar über die Ironman-Distanz. Xxx Road Runnern waren bei Volksläufen am Start – xx Männer und xx Frauen finishten über die Marathondistanz (71 davon alleine beim Medienmarathon München). Neun Trainer und Übungsleiter kümmern sich zwölf bis dreizehn Trainingsstunden wöchentlich um die Mitglieder. In der Geschäftsstelle wurden nicht Mitglieder „verwaltet“ und Veranstaltungen vorbereitet – sie etablierte sich zum regelmässigen Ort von Seminaren über Trainingsmethodik, Ernährung, allg. Motorik u.ä. Mehr? Gibt es auf der Hauptversammlung am 8. März.

Trainingslager Toscana März 2005

Feinschliff für den Frühjahrsmarathon oder die Grundlagenausdauer auf dem Rad: vom 19.-26.03.2005 ist wieder eine Trainingswoche in Cecina in der Toscana geplant. Ein herrlicher gelenkschonender Pinienwald direkt vor der Hotelanlage bietet diverse bestens markierte Laufstrecken. Und über die abwechslungsreichen und verkehrsarmen Radstrecken rund um den Heimatort von Rad-Olympia- und Weltcupsieger Paolo Bettini muß man eigentlich keine weiteren Worte verlieren. Renate Duffner führt das Training vor Ort durch, die Sammelanmeldung für die Unterkunft organisieren Rudi und Claudia Sautter (Rudi.Sautter@muc-consulting.de),.

11 88 0 - Silvesterlauf München

Er ist mittlerweile der Kult-Volkslauf, das Jahresschlussereignis in der Region: der Silvesterlauf. Mit 3.760 Meldungen (darunter 812 Nachmeldungen vor Ort) gab es zum fünften mal in Folge einen Teilnehmerrekord. Mit der Telegate AG („11 88 0 – da werden Sie geholfen“) einen neuen Titelsponsor. Vorne weg fast alle bayrischen Top-Läufer. Drumherum rund 120 „Volunteers“ vom MRRC – von der Streckenabsicherung über Startunterlagenausgabe bis hin zur Siegerehrung. Und alles in allem eine Veranstaltung, die von Teilnehmern, Presse und Zuschauern in den höchsten Tönen gelobt wurde. Danke schön!

Trainingstermine des MRRC

Mo	19:45-21:30	Schwimmtraining Gesamtschule Freudstraße 15
Di	18:45-20:15	Lauftreff Dantestadion Dantestraße / Gern
	20:15-21:45	Schwimmtraining Schulschwimmbad Geroltstraße (Westend)
Mi	19:15-20:15	Tempotraining auf der Bahn Werner-von-Linde-Halle, Olympiapark
Do	19:00-20:00	Lauftreff – eine Stunde mit 6 min/km Dantestadion Dantestraße / Gern
	20:15-21:45	Schwimmtraining Schulschwimmbad Geroltstraße (Westend)
Fr	18:30-19:30	Indoor-Training Geretsrieder Str. / Obersendling
Fr	19:00-21:00	Outdoor-Spinning im Physio-Fit-Center im Olympiabad
So	10:00	Lauftreff (2-3 Std.-Läufe) Thomas-Mann-Allee / Tivolibrücke

Spinnen die Road-Runner?

Aber sicher – seit Anfang des Jahres jeden Freitag im Olympiabad München. Hier stehen für die MRRC-Mitglieder von 19 Uhr bis 21 Uhr exklusiv 30 Spinning-Geräte zur Verfügung. Das insbesondere auf Grundlagenausdauer ausgelegte Training wird von Andreas Will und Jürgen Schramm geleitet. Für die Teilnahme ist eine reguläre Eintrittskarte ins Olympiabad zu lösen, der Beitrag zu den Mietgebühren beträgt 4 EUR pro Woche. Voranmeldungen sind nicht erforderlich.

Termine

Veranstaltungen in der Region – aber natürlich auch exklusiv für Mitglieder des MRRC München

Vereinsleben des MRRC

- 08.03. Jahreshauptversammlung Gaststätte Post-Sport-Park, Allacher Straße
- 16./17. April
Der MRRC lädt seine Helfer zu einem Trainingswochenende in Bad Kohlgrub ein
- 22.-24. April
Vereinsfahrt zum Padua-Marathon bei Venedig
- 29.05. 3. Stadt-Triathlon München
Viele, viele Helfer gesucht!
- 08.08. der MRRC wird zwanzig Jahre alt

Volksläufe

- 26.01. ZHS-Cross Olympiapark
- 09.02. ZHS-Cross Olympiapark
- 13.02. Bad Füssing Marathon / HM / 10 km
- 20.02. Ismaninger Winterlaufserie 21,1 km
- 13.03. Westparklauf 10 km
- 19.03. Lohhofer Osterlauf (10 km)
- 20.03. Halbmarathon Gröbenzell
- 20.03. Volkslauf Freising (10 km)
- 10.04. Forstenried 5 / 13 / 26 km
- 30.04. Stadtlaf Geretsried (10 km)

Triathlon / Duathlon

- 29.01. WinTriS-Serie Neubiberg (5)
400 m Swim / 12 km MTB / 3 km Laufen
- 19.02. WinTriS-Serie Neubiberg (6)
- 27.02. 1. Königsbrunner Cross-Duathlon

Alle Termine natürlich ohne Gewähr. Weitere Termine mit Links zu Ausschreibungen – und natürlich viele Berichte und Ergebnisse – gibt es immer aktuell im Internet auf www.MRRC.de